

# Cambie su comportamiento



El cambio del comportamiento es esencial para controlar el peso. La modificación de demasiadas cosas al mismo tiempo es difícil y produce tensión. **Es mejor cambiar una o quizá dos cosas por vez.** A continuación se mencionan estrategias que lo ayudarán a modificar su comportamiento a largo plazo:

- Decida si está realmente listo o no para cambiar sus hábitos de ingestión de alimentos y actividad física:
  - ¿Qué necesita hacer para prepararse para un cambio?
- Decida cuán importante es el cambio para usted.
  - ¿Por qué está cambiando?
  - ¿Qué significará para usted cuando haya realizado el cambio?
- Decida el grado de confianza que tiene en que cambiará.
  - ¿Tiene las aptitudes y el apoyo que necesita para ayudarse a introducir un cambio, de lo contrario, dónde puede obtener ayuda?
- Establezca metas a corto plazo.
  - Sea razonable.
  - Comience con un cambio fácil.
  - Reconsidere las metas semanalmente.
- Aprenda la manera de apoyarse a sí mismo para realizar un cambio.
  - Use los materiales que le entregó el equipo de *MOVE!*
  - Infórmese sobre recursos en la comunidad que podrían ayudarlo.
  - Obtenga el apoyo de la familia y los amigos.
- Espere sufrir contratiempos y aprenda a superarlos.
  - Tal vez haya establecido una meta poco realista. Deje atrás el contratiempo y comience nuevamente.
  - Recuerde que incluso las personas muy exitosas también tienen contratiempos.
- Prémiese cuando haya alcanzado una meta.
  - Haga algo divertido y especial para usted. Sea creativo.
- Evite situaciones tentadoras como lugares que lo hacen perder el control, por ejemplo, los restaurantes de tenedor libre.

